

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP  
PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI PADA ANAK USIA 13-15  
TAHUN DI SEKOLAH SEPAK BOLA KALASAN**



**SKRIPSI**

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM  
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Disusun oleh:

**ARIF NUGROHO**

**J120141022**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2017**

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP PENINGKATAN  
KESEGERAN JASMANI PADA ANAK USIA 13 – 15 TAHUN DI  
SEKOLAH SEPAK BOLA KALASAN**



**SKRIPSI**

**DISUSUN UNTUK MEMENUHI PERSYARATAN DALAM  
MENDAPATKAN GELAR SARJANA FISIOTERAPI**

Oleh:

**ARIF NUGROHO**

**J120141022**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2017**

**HALAMAN PERSYARATAN GELAR**

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP PENINGKATAN  
KESEGERAN JASMANI PADA ANAK USIA 13 – 15 TAHUN DI  
SEKOLAH SEPAK BOLA KALASAN**

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi Dalam Program  
S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh:

Hari : Jum'at

Tanggal : 20 Januari 2017

**ARIF NUGROHO**

**J120141022**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN *CORE STABILITY* TERHADAP PENINGKATAN  
KESEGERAN JASMANI PADA ANAK USIA 13 – 15 TAHUN DI  
SEKOLAH SEPAK BOLA KALASAN**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

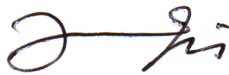
Diajukan Oleh:

Nama : Arif Nugroho

NIM : J120141022

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing I



(Maskun Pudjianto, S.MPh, S.Pd, M.Kes)



## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1  
Fisioterapi Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi

Hari : Jum'at

Tanggal : 20 Januari 2017

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

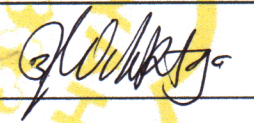
1. Maskun Pudjianto, M.Kes



2. Agus Widodo, S.Fis., M.Fis



3. Wijianto, S.St.Ft., M.Or



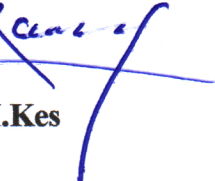
Disahkan Oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwaji, M.Kes



## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjursan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dan hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan dalam penulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Januari 2017



**Arif Nugroho**

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillahirabbil'alamin* segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada batas. Hanya karena rahmat, taufik serta hidayah-Nya semata penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Core Stability* Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 13-15 Tahun di Sekolah Sepak Bola Kalasan”.

Skripsi ini penulis susun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Pendidikan S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Bapak Maskun Pudjianto, S.MPh, S.Pd, M.Kes, Selaku dosen pembimbing skripsi
4. Bapak Agus Widodo, S.Fis, M.Kes selaku dosen penguji I
5. Bapak Wijianto S.St. Ft., M.Or selaku dosen penguji II
6. Segenap dosen pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

7. Segenap karyawan dan staf tata usaha Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
8. Kedua Orang Tua dan keluarga yang selalu berdoa dan mendukung
9. Seluruh rekan-rekan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2014 atas dukungannya
10. Untuk teman-teman sekaligus keluarga baru untuk ku selama disini atas dukungan kalian

Penulis berharap skripsi ini dapat menjadi produk dari kemuliaan ilmu yang sudah saya pelajari. Akhir kata saya selaku penulis mengucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Surakarta, Januari 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SIDANG. ....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Kerangka Teori .....	5
1. Perkembangan Usia 13-15 Tahun .....	5
2. Kesegaran Jasmani .....	11
3. Latihan <i>Core Stability</i> .....	15
4. Pengukuran Kesegaran Jasmani .....	21
B. Kerangka Berfikir .....	22
C. Kerangka Konsep.....	23
D. Hipotesis .....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Metode Penelitian .....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Teknik Pengambilan Sampel .....	25

D. Variabel Penelitian.....	26
E. Definisi Konseptual .....	26
F. Definisi Operasional .....	27
G. Jalannya Penelitian.....	33
H. Teknik Analisa Data .....	34
BAB VI HASIL PENELITIAN. ....	35
A. Diskripsi Data. ....	35
1. Gambaran Umum .....	35
2. Karakteristik Responden. ....	35
3. Hasil Analisa Data.....	37
a. Uji Normalitas.....	37
b. Uji Pengaruh. ....	37
c. Uji Beda Pengaruh .....	38
B. Pembahasan.....	39
1. Deskripsi Subjektif.....	39
2. Hasil Analisa Data.....	40
C. Keterbatasan Penelitian .....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan. ....	43
B. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1: TKJI usia 13-15 tahun.....	22
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	36
Table 4.2 Analisis Hasil Pengukuran TKJI.....	36
Tabel 4.3 Hasil Uji <i>Shapiro-Wilk Test</i> .....	37
Tabel 4.4 Uji Pengaruh Latihan <i>Core Stability</i> terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani .....	38
Table 4.5 Uji Beda Pengaruh Antara Kelompok dengan Latihan dan Tidak diberikan Latihan.....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Crunches</i> .....	18
Gambar 2.2 <i>Dynamic leg and back</i> .....	18
Gambar 2.3 <i>Superman</i> .....	19
Gambar 2.4 <i>Static straight leg</i> .....	19
Gambar 2.5 <i>Hundreds</i> .....	20

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 3. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

Lampiran 4. Hasil Olah Data SPSS

Lampiran 5. Surat Pernyataan Menjadi Responden

Lampiran 6. Data Responden

Lampiran 7. Dokumentasi

Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup

## **ABSTRAK**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
Skripsi, 2017**

**Arif Nugroho/ J120141022**

**“Pengaruh Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 13-15 Tahun di Sekolah Sepak Bola Kalasan”**

**(Dibimbing oleh: Maskun Pudjianto, M.Kes)**

(Terdiri dari 43 halaman, V Bab, 5 Tabel, 5 Gambar, Lampiran)

**Latar Belakang :** Usia 13-15 tahun merupakan masa remaja awal. Dimana terjadi perubahan yang cepat, termasuk perkembangan fisik dan motorik. Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Peran fisioterapi dalam meningkatkan kesegaran jasmani khususnya dalam bidang olahraga bola dengan menggunakan latihan core stability.

**Tujuan Penelitian :** Untuk mengetahui pengaruh latihan core stability terhadap peningkatan kesegaran jasmani terhadap anak usia 13-15 tahun di Sekolah Sepak Bola Kalasan.

**Metode Penelitian:** Menggunakan quasi experiment dan two group pre and post test design. Sampel pada penelitian 40 responden dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok I sebanyak 20 responden diberikan latihan core stability dan kelompok II 20 responden tidak diberikan perlakuan. Analisa data menggunakan uji Willcoxon dan Mann Whitney test.

**Hasil Penelitian:** Kelompok I yang diberikan latihan core stability diperoleh nilai  $p < 0.5$  dan kelompok II nilai  $p < 0.5$ . sedangkan pada uji perbedaan nilai  $p < 0.5$ .

**Kesimpulan:** Adanya pengaruh latihan core stability terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada anak usia 13-15 tahun di Sekolah Sepak Bola Kalasan.

**Kata kunci:** Kesegaran Jasmani, Core Stability, sekolah sepak bola Kalasan

## **ABSTRACT**

**PHYSIOTHERAPY DEPARTMENT  
THE FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY  
RESEARCH PAPPER, 2017**

**Arif Nugroho/ J120141022**

**“The Effect Of Core Stability Exercise Towards Increasing Physical Fitness  
in Children Aged 13-15 Years Old at Kalasan Soccer School**

**(Consuled by: Maskun Pudjianto, M.Kes)**

(Consists of 43 pages, V Chapter, 3 Tables, 5 Pictures, Attachment)

**Backgrounds:** 13-15 years of age is early adolescence. Where rapid changes, including physical development and motor skills. Physical fitness is the ability of a person doing the daily work efficiently without arising excessive fatigue so can still enjoy the spare time. The role of physiotherapy in improving physical fitness, especially in the field of footballs is by using core stability exercises.

**Objective:** To know the influence of core stability exercises against the increase of physical fitness against children aged 13-15 years old at Kalasan soccer school.

**Methods:** using a quasi experiment and two group pre and post test design. Research on sample 40 the respondents are divided into two groups. Group I as many as 20 respondents provided core stability exercises and group II 20 respondents were not given preferential treatment. Data analysis using test Willcoxon and Mann Whitney test.

**Results:** Group I provided core stability exercise obtained values  $p > 0.5$  and group II  $< \text{value } p < 0.5$ . While on test the difference value of  $p < 0.5$ .

**Conclusion:** The existence of core stability exercise influence towards increasing physical fitness in children aged 13-15 years old at Kalasan soccer school.

**Keywords:** Physical fitness, Core Stability, Kalasan soccer school